

# Fase de Muy Alto riesgo de Alabama

## ¿Qué significa y que puedes hacer?

ALABAMA  
PUBLIC  
HEALTH

### MUY ALTO RIESGO

El Departamento de Salud Pública de Alabama ha desarrollado un dial codificado por colores para ayudar a las personas a reducir los riesgos planteados por COVID-19. El departamento establece niveles de riesgo, muy alto, alto, moderado o bajo, en función de un sistema de medición que muestra el alcance del problema COVID-19 en una región, condado, ciudad o comunidad. Las personas que viven en un lugar en la fase roja deben seguir las siguientes guías generales para ayudar a mover su área de la fase de muy alto riesgo a la de alto riesgo.

Las personas de alto riesgo operan bajo instrucciones más estrictas porque tienen más probabilidades de sufrir una enfermedad grave por COVID-19. Las personas con alto riesgo de enfermedad grave por COVID-19 incluyen personas de 65 años o más y personas con enfermedades cardíacas, diabetes, otras enfermedades crónicas o sistemas inmunes debilitados.



### REGLAS GENERALES



Mantenga el distanciamiento social en entornos públicos.



Use tapabocas cuando el distanciamiento social sea difícil de mantener.



Trabaje desde casa, si es posible. Si no es posible, mantenga una distancia de seis pies de los demás. Use tapabocas en el trabajo cuando no sea posible el distanciamiento social.



Evite grupos de más de 20 personas.



Evite todos los viajes innecesarios. Si debe viajar, evite las zonas con mucha gente si es posible.



Se recomienda comprar comida para llevar, ordenar comida a domicilio, y evitar comer en restaurantes.



Evite las visitas innecesarias a hospitales, hogares de ancianos u otras instalaciones de cuidado residencial.



Incluso cuando visite a amigos o familiares, use tapabocas cuando esté dentro de seis pies de personas que vivan fuera de su hogar.



Realice servicios de adoración por internet si es posible. Cuando se reúna en persona, mantenga seis pies de distancia entre personas de diferentes hogares; considere sostener más servicios para mantener una menor asistencia y crear más espacio entre las personas en cada servicio.

### PERSONAS DE ALTO RIESGO:

- ✓ Siempre use tapabocas en público.
- ✓ Quédese en casa si es posible. Evite los viajes innecesarios.
- ✓ Evite las visitas con personas que vivan fuera de su hogar, si es posible.
- ✓ Evite grupos de cualquier tamaño con personas que vivan fuera de su hogar, si es posible.
- ✓ Evite visitas innecesarias a hospitales, hogares de ancianos u otros centros de atención residencial.

### NIÑOS:

- ✓ Los niños con COVID-19 deben quedarse en casa o ser enviados a casa de la guardería o la escuela si se muestra síntomas. Los síntomas incluyen tos, dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, dolor muscular y dolor de garganta.
- ✓ No permita que los niños jueguen en parques públicos y limite las interacciones públicas entre los niños.

La orden de salud estatal actual y la información adicional de COVID-19 se pueden encontrar aquí: [alabamapublichealth.gov/covid19](https://alabamapublichealth.gov/covid19)